

Odlehčovací dny.

Ať se těšíte plnému zdraví, nebo hledáte cestu, jak své tělo ozdravit, představím vám jednu z praktik dlouhými generacemi osvědčené cesty ke zdraví a dlouhověkosti.

Jejím zavedením do stravovacího režimu prospějete svému zdraví a to v případech, ať máte zdravý trávicí trakt či nikoli.

Odlehčovací dny mohou být různé. Můžete se rozhodnout pro ovocný den, zeleninový den, přerušovaný půst nebo obilný den. Já vám zde představím rýžový den, jak ho dělám já.

Rýžový den.

Co budete potřebovat:

120g rýže Basmati

80g kořenové zeleniny

80g brokolice

80g červené řepy

3 polévkové lžíce kysaného zelí /picls/

V poměru 1díl rýže a 5 dílů vody uvařím rýži. Dejte si na to dost času, trvá to vzhledem k množství vody asi hodinu. Rýže se vaří pouze s vodou bez soli. Tuto rýži jím v průběhu celého dne podle potřeby a chuti s napařenou zeleninou opět bez soli a s jednou polévkovou lžící picls. Já většinou mám na snídani rýži s kořenovou zeleninou, na oběd rýži s brokolicí a na večeři rýži s řepou. V průběhu dne nejím nic jiného, vše je nesolené. Pitný režim doplňuji dostatkem vody.

Občas udělám obměnu a připravím si Miso zeleninovou polévku. Uvařím ve vodě zeleninu, přidám Miso pastu a uvařenou rýži. Vše bez tuku a bez soli.

Benefity odlehčujícího dne:

- Regenerace trávení
- Odvodnění tkání
- Posílení imunity
- Součást detoxikačních programů
- Spoustu času, které ušetřím přípravou jídla.

Kdy zařadit odlehčovací dny

Tyto dny můžete zařadit buď v **souladu s lunárním kalendářem** a dodržovat je vždy v den úplňku, novu a i při čtvrtkách měsíce – tudíž vám vyjdou vždy jednou za týden.

Nebo dle svého pracovního nasazení si zvolte **jaký-koli den v týdnu**, kdy takto svému tělu odlehčíte. Těm, kteří na tento způsob stravování sbírají odvahu, musím prozradit, že když si tento den uděláte i jednou měsíčně, tak je to více než nic a má to smysl. 😊

Držím palce a přeji krásné lehké dny.

Barbora